



MANTÉNGASE CONECTADO A SU RED CUANDO USTED ESTÉ TENIENDO PENSAMIENTOS SUICIDAS.

CREE SU SISTEMA DE APOYO: Sólo añada la información de contacto de las personas que le conocen y se preocupan por usted y le pueden ayudar cuando tenga pensamientos suicidas. Estos contactos pueden incluir a sus amigos, familiares, cuidadores profesionales y una línea telefónica de crisis local. Siempre informe a sus contactos que usted los ha incluido en MY3 y que usted puede contactarlos si alguna vez comienza a tener pensamientos suicidas. En cualquier situación, National Suicide Prevention Lifeline [Línea Salvavidas Nacional de Prevención del Suicidio] **(1.800.273.TALK [8255])** y **911** están ahí para ayudarle. Estos números vienen pre-cargados en MY3.

National Suicide Prevention Lifeline es gratuita, y le conecta a su centro de crisis más cercano atendido por consejeros de crisis entrenados. Está disponible en cualquier momento del día o de la noche, todos los días.

CONSTRUYA SU PLAN DE SEGURIDAD: Personalice su plan de seguridad mediante la identificación de las señales de alerta, estrategias para enfrentarse a situaciones, distracciones y redes personales para que pueda ayudarse a mantenerse a salvo. ¿Necesita ayuda para crear su plan de seguridad? Hable con su proveedor de atención de la salud mental. Además, siempre puede llamar a National Suicide Prevention Lifeline [Línea Salvavidas Nacional de Prevención del Suicidio] **(1.800.273.TALK [8255])** y un consejero de crisis entrenado puede ayudarle a establecer su plan de seguridad.

ACCESO A RECURSOS IMPORTANTES: Personalice MY3 añadiendo otros recursos de prevención del suicidio y sitios web que le ayudan a sentirse mejor y mantenerse a salvo. Un número de diferentes recursos se enumeran en MY3.

MY3APP.ORG



INSTRUCCIONES DE DESCARGA PARA IPHONE

- 1) Pulse el icono de App Store en Su iPhone
- 2) Busque "MY3-Support Network" [Red de Apoyo]
- 3) Para instalar la aplicación en su dispositivo toque "Free" [Gratis]
- 4) A continuación, pulse "Install" [Instalar]
- 5) Ahora debería ver el icono de la aplicación MY3 en su iPhone

INSTRUCCIONES DE DESCARGA PARA ANDROID

- 1) Pulse Google Play Store
- 2) Busque "MY3-Support Network [Red de Apoyo]"
- 3) Para instalar la aplicación en su dispositivo toque "Install" [Instalar]
- 4) Toque "Accept" [Aceptar] para aceptar los permisos de la aplicación
- 5) Ahora debería ver el icono de la aplicación MY3 en su dispositivo



ENCUENTRE SU LÍNEA DIRECTA DE CRISIS DE CALIFORNIA MÁS CERCANA

California tiene un número de centros de crisis con líneas directas para servirle las 24 horas del día, 7 días a la semana. Elija su centro de crisis más cercano y añada su número como uno de sus principales contactos en MY3. Personal de la línea directa de crisis estará encantado de ayudarle, y usted puede conectarse a otros servicios locales.

REGIÓN SUPERIOR (NORTE DE SAN FRANCISCO BAY AREA)

Wellspace Health Suicide Crisis Hotline
[Línea directa de crisis de Suicidio WellSpace]
1.800.273.8255

Servicios de Prevención y Crisis de Suicidio del Condado de Yolo
1.530.756.5000

SAN FRANCISCO BAY AREA

Agencia de Servicios a la Familia de Marin
North Bay Suicide Hotline Prevention
1.855.587.6373

Línea Directa de Prevención y Crisis de Suicidio de San Francisco
1.415.781.0500

Línea Directa del Centro de Crisis de Contra Costa
1.800.833.2900

Línea Directa de Servicios de Apoyo de Crisis del Condado de Alameda
1.800.309.2131

Línea Directa de Suicidio y Crisis del Condado de Santa Clara
1.855.278.4204

Línea Directa de Crisis de Star Vista
1.650.579.0350

CENTRAL COAST

Asociación de Salud Mental Transiciones Línea Directa de Crisis de San Luis Obispo
1.800.783.0607

Agencia Servicios de Familia de la Línea de Crisis de la Línea Directa de Central Coast
1.877.663.5433

CENTRAL VALLEY

Línea Directa de Prevención de Suicidio de Kingsview Central Valley
1.888.506.5991

Servicios de Crisis del Departamento de Salud del Condado de Kern
1.800.991.5272

SOUTHERN CALIFORNIA

Línea Directa de Crisis de suicidio Didi Hirsch
1.877.727.4747

Línea de Acceso y Crisis de OptumHealth de San Diego
1.888.724.7240

SIRVIENDO A CALIFORNIA

Línea del Instituto de Amistad en la Tercera Edad (para adultos mayores)
1.800.971.0016

Línea Salvavidas Trevor (para Lesbianas, Gays, Bisexuales, Transgéneros, o Jóvenes con Preguntas)
1.866.488.7386